T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

YİYECEK İÇECEK HİZMETLERİ

KURU BAKLAGİLLERLE YEMEK HAZIRLAMA

811ORK053

Ankara, 2011

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR

KOD	**811ORK053**
ALAN	**Yiyecek İçecek Hizmetleri**
DAL/MESLEK	**Aşçılık**
MODÜLÜN ADI	**Kuru Baklagillerle Yemek Hazırlama**
MODÜLÜN TANIMI	
SÜRE	40/24
ÖN KOŞUL	Mutfak Uygulamaları dersi modüllerini başarmış olmak
YETERLİK	Türk mutfağına özgü kuru baklagillerle yemek pişirmek
MODÜLÜN AMACI	**Genel Amaç** Mutfak ortamı sağlandığında kurubaklagil yemeklerini istenilen lezzet, kıvam ve görünümde pişirerek servise hazır hale getirebileceksiniz. **Amaçlar** **1.** Kuru baklagilleri yöntemine uygun olarak pişirmeye hazırlayabileceksiniz. **2.** Sıcak kuru baklagil yemeklerini istenilen lezzet, kıvam ve görünümde pişirerek servise hazır hale getirebileceksiniz. **3.** Soğuk kuru baklagil yemeklerini istenilen lezzet, kıvam ve görünümde pişirerek servise hazır hale getirebileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Ocak, küvet, basınçlı tencere, güveç, çelik tencere, ölçü kabı, kevgir, tel süzgeç, servis tabağı, kâse, tava, tahta kaşık, bıçak, doğrama tahtası, tepsi
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modülün içinde yer alan her bir öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Modül sonunda ise kazandığınız bilgi beceri ve tavırları ölçmek amacıyla öğretmen tarafından hazırlanacak ölçme araçları ile değerlendirileceksiniz.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Türk mutfağında önemli bir yeri olan kuru baklagiller; maliyeti düşük ve uzun süre saklanmaya elverişli olmaları nedeniyle en çok tercih edilen besin grubudur. Üstelik bitkisel kaynaklı besinler içerisinde protein açısından en yüksek değere sahip olması tüketimini artırmaktadır.

Türk mutfağında yaygın olarak kullanılan kuru baklagiller öğle ve akşam yemeklerinde yerini alır. Sayısız çeşidi pişirilen kuru baklagillerden kuru fasulye özellikle Türk sofrasının baş tacı konumundadır.

Bu modülle kuru baklagillerin çeşitleri, özellikleri, saklanması, pişirilmeye hazırlama aşamaları ile ilgili püf noktaları öğreneceksiniz. Yine Türk mutfağında adeta gelenekselleşmiş kuru baklagillerle hazırlanan sıcak ve soğuk yemek örnekleri ile tanışarak beslenme ilkelerine uygun çeşitli lezzet ve kalitede yemekler deneme ve üretme şansına sahip olacaksınız.

Sayısız çeşitleri olan kuru baklagillerle hazırlanan yemeklere esas olan ön hazırlık aşamalarını öğrenerek, siz de kendi maharetinizi işe katarak değişik lezzetler elde edeceksiniz.



ÖĞRENME FAALİYETİ–1

AMAÇ

Gerekli ortam sağlandığında kuru baklagilleri usulüne uygun olarak pişirmek için hazırlayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

Çevrenizdeki işletmelerden ve internetten, Türk Mutfağında sık kullanılan kuru baklagil çeşitlerini araştırınız.

1. KURU BAKLAGİLLERİN HAZIRLANMASI

1.1. Kuru Baklagillerin Tanımı

Kuru baklagiller, "Leguminous" bitkilerinin olgunlaşmış kuru tohumlarıdır. Dünyada Leguminous bitkisinin 600 genel, 13.000 kadar özel çeşidi bulunmaktadır. **Türkiye'de en çok üretilen ve tüketilen yemeklik olarak kullanılan kuru bakliyatı şöyle sıralayabiliriz:**

- Kuru fasulye
- Nohut
- Yeşil mercimek
- Kırmızı mercimek
- Bakla
- Bezelye
- Barbunya

Kuru baklagilleri genellikle cinslerine, şekillerine göre şu şekilde sınıflandırabiliriz (Resim 1).

FASULYE	NOHUT	MERCİMEK	BÖRÜLCE	BAKLA
Tombul	Koçbaşı	Sultani	Ak börülce	Küçük taneli
Çalı	Yuvarlak	Yeşil	Karnıkara=karagöz	Büyük taneli
Horoz	Kuşbaşı	Kırmızı	Sarı göbek	İri taneli
Dermason				
Selanik				
Battal				
Şeker				
Barbunya				
Boncuk				
Göbekli				



Resim1. 1: Kuru baklagil çeşitleri

1.2. Kuru Baklagillerin Mönüdeki Yeri ve Önemi

Kuru baklagillerin Türk mutfağında önemli bir yeri vardır. Kuru baklagiller uzun süre saklanabilir, besleyici değeri yüksek ve lezzetli olması Türk Mutfağının vazgeçilmez besini olmasında etkendir.

Kuru baklagiller, zeytinyağlı sade olarak pişirilebildiği gibi besin değerini ve lezzetini artırmak, görünümü güzelleştirmek için birçok besin ve lezzet vericilerle (baharatlar, otlar, sebzeler, tahıllar vb.) de pişirilebilir. Ulusal yemeğimiz olan kuru fasulye zeytinyağlı olarak pişirilebildiği gibi et, pastırma, sucuk vb. ürünlerle de pişirilerek sofralarda yerini alır.

- **Kuru baklagiller Türk mutfağında;**
  - Sıcak ana yemek olarak çeşitli etlerle birlikte (etli nohut, etli kuru fasulye gibi),
  - Tek başına veya diğer besinlerle (domates, patlıcan, biber gibi),
  - Bulgur ve pirinç pilavlarında (nohutlu pilav, bezelyeli pilav gibi),
  - Zeytinyağlı soğuk yemeklerde (zeytinyağlı barbunya, zeytinyağlı fasulye plaki gibi),

- Salatalarda (fasulye piyazı gibi),
- Mezelerde (fava, humus gibi),
- Tatlılarda (aşure gibi),
- Pastalarda (Kuru fasulyeli pasta gibi),
- Kuru yemiş olarak (leblebi gibi) birçok yerde kullanılır.

Kuru baklagiller hazırlanışlarına göre mönüde değişik şekilde yer alırlar. Et ve et ürünleri ile birlikte pişirilirlerse menüde ana yemek olarak, sade zeytinyağlı olarak pişirilirlerse zeytinyağlılar, salatalar, ordövrler gibi soğuk yemek olarak servis yapılırlar.

1.3. Kuru Baklagillerin Özellikleri

1.3.1. Fasulye

Fasulye tohumlarının kurutulması ile "kuru fasulye "adını alan fasulyenin birçok çeşidi vardır (boncuk, şeker, dermason, selanik, barbunya vb.).

Fasulye tohumlarının ucu belirgin şekilde ince, gaga şeklini almış tohum kılıflarının sardığı tanelerdir. Taneleri daha çok beyaz olmakla birlikte kırmızı kahverengi (Meksika fasulyesi), sarı renkli olan çeşitleri de vardır.

Mutfakta her cins fasulyenin kullanım alanları farklılıklar gösterse de hazırlama aşamaları çok da farklı değildir. Etli, kıymalı, pastırmalı sıcak yemekleri yapıldığı gibi soğuk olarak zeytinyağlı ve piyazı da yapılabilir. Seçilen yemeğin özelliğine göre fasulye cinsi belirlenmelidir. Örneğin piyazlık, yemeklik gibi (Resim 1.2).



Resim 1. 2: Kuru fasulye



Resim 1. 3: Nohut

1.3.2. Nohut

Beyaz, krem, koyu renkli olan taneler düz veya pürüzlü olabilir. Koçbaşını andıran şekli ile koçbaşı, yuvarlak sarı ve kuşbaşı denilen leblebilik çeşitleri vardır. Sıcak yemeklerde, soğuk mezelerde, çorbalarda, çerez ve leblebi çeşitlerinde sıkça kullanılır (Resim 1. 3).

1.3.3. Mercimek

Disk şeklinde hafif bombeli olan mercimeğin sarı, yeşil ve turuncu renkli olan çeşitleri vardır.

Mercimek yemekler ve çorbalarda kullanılan en çabuk pişen ve sindirimi en kolay olan baklagildir. Yeşil mercimeğe göre daha sık kullanılan kırmızı mercimek ıslatma ve haşlama işlemine tabi tutulmaz. Tane çorbalarda, ezme çorbalarda kullanıldığı gibi yöresel köftelerde de (mercimek köftesi gibi) kullanılır (Resim1. 4).



Resim 1. 4: Mercimek



Resim 1. 5: Börülce

1.3.4. Börülce

Fasulye familyasından olan börülce fasulyeye göre daha küçük, kuru tanelerin göbek kısmında antosoyanlı (mor, menekşe rengini veren pigment) leke olan kuru baklagildir. Un sanayinde de kullanılan börülcenin kuru taneleri sıcak ve soğuk yemeklerde, salatalarda vb. kullanılır (Resim 5).

1.3.5. Bezelye

Taze taneleri konservecilikte yoğun olarak kullanılan bezelye, kuru tanelerinin hazır gıda sanayinde un, çocuk maması olarak kullanıldığı bir kuru baklagildir. Sıcak yemeklerde, pilavlarda, çorbalarda kullanılan bezelye ana yemeklerin yanında garnitür olarak da kullanılır.

1.3.6. Bakla

Tohumları yassı ve normal fasulye tanelerinin iki üç katı olan bakla yöresel dolma içi hazırlamada, çorbalarda, fava gibi mezelerde kullanılan bir kuru baklagidir.

1.3.7. Soya Fasulyesi

Türk mutfağında yeni yeni yer bulan soya fasulyesi içerdiği bitkisel protein ile kuru baklagiller arasında önemli yer tutar (resim 6). Kuru baklagiller içerisinde protein değeri en yüksek olanıdır. Soya fasulyesi aslında Uzak Doğu mutfağının vazgeçilmezidir. Son günlerde Türk mutfağında da soğuk ve sıcak yemeği yapılan soyanın; yağı (resim 7), unu (resim 8), sosu (resim 9) ve türevlerinin (soya eti, soya filizi, soya kıyması, soya sütü gibi) (resim 10, 11, 12) kullanımı da artmıştır.



Resim 1.6: Soya Fasulyesi



Resim 1.7: Soya Yağı



Resim 1.8: Soya Unu



Resim 1.9: Soya sosu



Resim 1.10: Soya kıyması



Resim 1.11: Soya filizi



Resim 1.12: Soya sütü

1.4. Kuru Baklagillerin Saklanması

Kuru baklagillerin bitkisel protein ve nişasta yönünden zengin olması saklanma ve haşerelerden korunması önemini bir kat daha artırır. Kuru baklagiller uygun koşullarda uzun süre saklanabilir. Bu nedenle kuru erzak olarak büyük miktarlarda alınarak depolanabilir. Depolamada; deponun sıcaklığı, bağıl nemi (belirli bir sıcaklıktaki $1m^3$ havanın içerdiği en yüksek nem oranı) ve tanelerin iyi kurutulması önemli rol oynar.

Hasatı yeni yapılmış kuru baklagil tanelerinin nem oranı yüksektir. Yemeklik kuru baklagiller ortalama % 14 oranında su içerir. Bu oran yukarı çıkarsa tanelerde küflenme ve böceklenme meydana gelir. Kuru baklagillerin hasat esnasında mikroorganizmalarla bulaşma olasılığı varsa mutlaka tanelerin yıkanarak kurutulması gerekmektedir. Aksi halde kuru baklagillerin yapısındaki nişasta mikroorganizmalar için iyi bir besin olacağından tanelerin küflenip, böceklenmesine yapısının bozulmasına neden olacaktır. Aynı zamanda kırık ve bozuk taneler, yabancı maddelerden ayıklanarak depolama yapılmalıdır. Aksi halde sağlam tanelerde bozulmalar meydana gelecektir.

Kuru baklagillerin saklanmasında depolama koşulları da son derece önem taşımaktadır. Depolamada bağıl nem ve depo sıcaklığı iki önemli etkendir. Depolamada en uygun saklama sıcaklığı 5 -10 ^{0}C, bağıl nemin ise % 70 civarında olması gerekir. Depolama ısısının her 5 ^{0}C düşmesi baklagillerin depolama süresini iki kat daha artırır. Sıcak ortam ve güneş tanenin dış zarlarının kalınlaşıp renginin bozulmasına ve daha geç sürede pişmesine neden olur. Oda sıcaklığında (18 ^{0}C) nemsiz kuru ortamda ağzı kapalı olarak saklanmalıdır. Kuru baklagiller hasat edildikten sonra en geç bir yıl içinde tüketilmelidir.

Büyük işletmelerde kuru baklagillerin uzun süre saklanması için kimyasal işlemler uygulanmaktadır. Depolama esnasında tanelerin arasına silikajel nem önleyici paketler konularak saklama yapılır. Kuru baklagilleri serin, güneş görmeyen, kuru bir depo ortamında, bez torba ve kavanozlarda saklamak en doğrusudur. Böceklenme ve küflenmenin önlenmesi için saklamada kaya tuzu da kullanılır. Tuz, ortamdaki nemi çekerek böceklenme ve küflenmeyi engellemiş olur. Bu yöntemle saklanan kuru baklagiller daha uzun süre dayanabilir.

Kuru baklagiller çimlenme (filizlenme) meydana gelerek besin zehirlenmelerine sebebiyet verebileceği için uzun süre ıslatılarak bekletilmez. Ancak ıslatılarak derin dondurucuda bekletilen kuru baklagillerin ise pişme süresi uzar. Pilavlarda, tatlıda, çorba vb. yemeklerde kullanılmak üzere kuru baklagiller haşlanarak bir kullanımlık şeklinde derin dondurucuda saklanabilir.

- **Kuru baklagilleri satın alırken dikkat edilecek noktaları kısaca şöyle sıralayabiliz :**
  - Taneler temiz ve parlak olmalıdır.
  - Tanelerin hepsinin renkleri aynı olmalıdır. (Renkleri değişik olan taneler ürünün bayat ve taze baklagillerin veya başka cinsteki baklagillerin karışık olduğunu gösterir.)
  - Küf, filiz, ezik, çatlak, küçük böcek, benekler olmamalıdır.
  - Kokusu anormal olmamalıdır.
  - Kendine has renkte olmalıdır.
  - Tane büyüklükleri aynı olmalıdır.
  - Ambalajlı olanlar satın alınırken üretim ve son kullanma tarihine dikkat edilmelidir.
  - Yırtık ve delik ambalajlı olan ürünler satın alınmamalıdır.

1.5. Pişirmeye Hazırlık Aşamaları

1.5.1. Kuru Baklagilleri Pişirmeye Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar

Pişirilecek yemeğin özelliğine uygun cinsteki kuru baklagil seçilerek işlem basamaklarına uygun olarak önce ayıklama işlemi gerçekleştirilir (İçindeki taş, yabancı maddeler ayıklanır).

Kuru baklagil yemeklerinde iyi sonuç elde etmek için ürünün cinsi, su çekme özelliği, tanelerin nemi oldukça önem taşır.

Kuru baklagiller, pişirmeden en az 6-8 saat önce ıslatılmalıdır. Islatma işlemi geceden de yapılabilir.

Haşlama esnasında baklagillerin kokusunun daha aromatik olması istenirse üzerine 5-6 adet karanfil atılabilir. Yine haşlama işlemi yapılırken, her kilo kuru baklagil için soyulmuş iki baş soğan konulmalı ve kaynarken beyaz köpüğü alınmalıdır.

Kuru baklagiller B vitaminleri ve bitkisel protein açısından oldukça zengindir. Ticari mutfaklarda yemeklerde kuru baklagillerin ıslatma ve haşlama suyunun kullanılmaması nedeniyle besin kayıpları oluşur. Ev ortamında kuru baklagiller haşlama suyu dökülmeden pişirilmelidir.

Kuru baklagillerin kabuk kısmı sindirim problemleri meydana getirebilir. Özellikle bebek, yaşlı, sindirim güçlüğü ve sindirim sistemi hastalıkları (gastrit, ülser…) olanlar için ıslatma işlemi yapılan kuru baklagillerin kabukları çıkarıldıktan sonra pişirilmelisi gerekir.

Kuru baklagil yemeklerinde mutlaka yumuşak sular kullanılmalıdır. Sert sular pişmeyi geciktirerek vitamin kaybına neden olur.

Pişme esnasında pişme süresini kısaltmak amacıyla kullanılan karbonat, B grubu vitaminlerinin kaybına neden olduğu için bu amaçla basınçlı tencerenin kullanılması gerekir.

Farklı cinslerdeki kuru taneler bir arada pişirilmemelidir.

1.5.2. Kuru Baklagilleri Pişirmeye Hazırlık Aşamaları

- **Islatma:** Kuru baklagiller oda sıcaklığındaki suda 8-10 saat ıslatılır. Islatma süresi suyun sıcaklığına bağlı olarak değişir. Islatma esnasında kuru baklagilin cinsine göre taneler 2-3 kat su çekerek şişerler. Islatma işlemi zamandan kazanmak istenirse akşamdan da yapılabilir.

- **Zarların çıkarılması:** Islatılan taneler yumuşadığında dış zarlar kolayca çıkarılır. Dış zarların çıkarılması; sindirimi kolaylaştırır. Midede sindirimi zor olsa da kuru baklagiller bağırsaktan kolay geçiş sağlarlar. Ancak fermantasyon sonucu, mide ve bağırsaklarda gaz oluştururlar. Karında şişkinlikler olur. İşte bu

nedenle bu tür besinleri pişirmeden önce, en az 8 saat suda bekletmek, ıslatıldıktan sonra zarlarını çıkarmak gerekir.

- **Pişirme:** Vitamin ve mineraller açısından zengin olan kuru baklagiller, lif zenginliği yönünden de önemlidir. Dikkatli pişirilmezse vitamin ve mineral değerlerinde ciddi kayıplar meydana gelebilir. Ayrıca kuru baklagillerin daha yararlı hale gelebilmesi için tahıllarla karıştırılması uygundur (nohutlu pilav, kuru fasulyeli pilav gibi).

Pişirme ısısı besin kayıpları için oldukça önemlidir. Özellikle fırında pişirilen kuru baklagiller ısı 100 0C' nin üstüne çıktığında tanelerdeki protein kayba uğrar. Kuru baklagillerin haşlama sularının atılması, ıslatma ve haşlama esnasında suyun kirecini azaltmak için eklenen karbonat ve soda gibi maddeler, B vitaminlerinin ve minerallerin kaybına yol açar. Sert, kireçli sular pişmeyi geciktirir. Pişirme işlemi ufak farklılıklarda olsa tüm kuru taneler için geçerlidir. Yalnızca kırmızı mercimek ayıklanıp yıkandıktan sonra kullanılır. Suyun bulanmasını ve lezzet kaybını engellemek için pişme esnasında oluşan köpüğü almak gerekir.

Kuru baklagiller az yenildiklerinde yarar sağlar ve tok tutarlar. Ayrıca insana doygunluk hissi verdiklerinden dolayı, sık sık acıkmayı önlerler.

Lezzet vericilerin eklenmesi: Kuru baklagillerin pişirilmesinde birçok lezzet verici kullanılır. Haşlanan kuru baklagiller pilavlarda, çorbalarda kullanıldığı gibi soğan, salça ve yağ ilavesi ile sade yemekler yapılabilir. Ayrıca et ve türevleri ile (pastırma, sucuk gibi) pişirilebilir.

UYGULAMA FAALİYETİ

Kuru baklagilleri pişirmeye hazırlama

İşlem Basamakları	**Öneriler**
➢ Araçlarınızı hazırlayınız. ➢ Gereçlerinizi hazırlayınız.	➢ Sanitasyon ve hijyen kurallarına bağlı kalınız. ➢ Planlı çalışınız.
➢ Kuru taneleri ayıklayınız.	➢ Yapacağınız yemeğin özelliğine uygun kuru baklagil çeşidini seçiniz. ➢ Kullanılacak taneler aynı büyüklükte ve tazelikte olmalıdır. Aksi halde tanelerin yarısı pişer, yarısı pişmez. Bu da yemeğin kalitesini olumsuz yönde etkiler. ➢ Mümkünse ambalajlanmış kuru baklagili seçiniz. Bayat olmamalıdır. Bayat kuru baklagilin pişme süresi uzun olur. ➢ Açık aldığınız baklagili ayıklarken daha dikkatli olunuz. İçinde taş, yabancı maddeleri dikkatlice ayıklayınız. ➢ Ayıklama işlemini aydınlık bir ortamda; geniş bir tepside ya da temiz, kuru tezgâhın üzerinde daha rahat yapabilirsiniz. ➢ Baklagilin böceklenmemiş, küflenmemiş olmasına dikkat ediniz. ➢ Ekonomik olmaya özen gösteriniz
➢ Kuru taneleri yıkayınız.	➢ Bol su birkaç kez ile yıkayınız.
➢ Kuru taneleri ıslatınız.	➢ Kuru baklagili ayıkladıktan sonra derin bir küvet veya derin bir tencereye koyarak yumuşak su (kireçli olmayan) ile en az 6 saat önce ıslatınız. ➢ Islatma yaparken 1 su bardağı fasulye, nohut ve barbunyanızı 2-3 su bardağı su ile ıslatmaya özen gösteriniz. ➢ Islatmada kullandığınız su ılık veya sıcak olursa pişme daha kısa sürede olur. ➢ Islatma işini geceden de yapabilirsiniz

	(O zaman ıslatmada oda sıcaklığında su kullanınız.) ➢ Islatma süresi gereğinden uzun olmamalıdır. (fermantasyon ve filizlenme oluşabilir).
➢ Kullanıma kadar saklamak	➢ Kendi suyunun içerisinde haşlama işlemine kadar bekletiniz.

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet,** kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına (X) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri	**Evet**	**Hayır**
1. Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi? (gömlek, kep, fular, önlük, pantolon, terlik)		
2. Kıyafetiniz temiz ve ütülü mü?		
3. Kişisel bakımınızı yaptınız mı? (banyo, tırnak, saç, sakal, el yıkama)		
4. Takılarınızı çıkardınız mı? (yüzük, saat, kolye, bileklik, küpe)		
5. Araçlarınızı doğru seçtiniz mi?		
6. Gereçlerinizi doğru seçtiniz mi?		
7. Yemeklik kuru baklagili seçtiniz mi?		
8. Kuru taneleri ayıkladınız mı?		
9. Kuru taneleri yıkadınız mı?		
10. Kuru taneleri usulüne uygun ıslattınız mı?		
11. Temiz ve düzenli çalıştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise ölçme ve değerlendirmeye geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruların doğru cevaplarını seçerek işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi kuru baklagil için doğru ifadelerden biri değildir?
A) Kuru baklagillerin bitkisel protein ve karbonhidrat içeriği zengindir.
B) Kuru baklagillerin depolama bağıl nemi %70 olmalıdır.
C) Kuru baklagillerin hasat edildiğinde nem oranı düşüktür.
D) Kuru baklagillerin hasat edildiğinde nem oranı yüksektir.

2. Aşağıdakilerden hangisi kuru baklagillerin saklanma koşullarından biri değildir?
A) Nemli ve serin ortamda saklanmalıdır
B) Kuru ve serin yerde saklanmalıdır.
C) Evlerde 18 C0' de saklanması uygundur
D) Büyük işletmelerde depo sıcaklığı +5C^0 olmalıdır.

3. Aşağıdakilerden hangisi Türk mutfağında sık kullanılan kuru baklagil çeşitlerinden biri değildir?
A) Fasulye
B) Soya fasulyesi
C) Nohut
D) Barbunya

4. Islatma işlemi yapılmadan pişirilen kuru baklagil aşağıdakilerden hangisidir?
A) Fasulye
B) Kırmızı mercimek
C) Nohut
D) Bakla

5. Fava, aşağıdaki kuru baklagillerden hangisi ile hazırlanır?
A) Mercimek
B) Soya fasulyesi
C) Nohut
D) Bakla

6. Aşağıdakilerden hangisi yemeklik baklagil hazırlamada yapılacak işlemlerden biri değildir?
A) Baklagil taneleri önce ayıklanır.
B) Ayıklanan baklagil taneleri yıkanır sonra ıslatılır.
C) Ayıklanan baklagil taneleri önce haşlanır sonra yıkanır.
D) Ayıklanan baklagil taneleri yıkanır yumuşak su ile ıslatılır

7. Aşağıdakilerden hangisi yemeklik kuru baklagil seçerken dikkat edilmesi gereken noktalardan biri değildir?

A) Taneler temiz ve parlak olmalı,

B) Tanelerin karışık renk ve başka cinsteki baklagillerle karışık olmalıdır.

C) Küf, filiz, ezik, çatlak, küçük böcek, benekler olmamalıdır.

D) Tane büyüklükleri aynı olmalıdır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ–2

AMAÇ

Gerekli ortam sağlandığında Türk Mutfağına özgü sıcak kuru baklagil yemeklerini istenilen lezzet, kıvam ve görünümde pişirebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizdeki işletmelerden ve internetten Türk Mutfağında yer alan sıcak kuru baklagil yemeklerini ve işlem basamaklarını araştırınız.
- Ticaret mutfağında kuru baklagillerin hazırlanıp pişirilmesindeki işlem basamaklarını araştırınız.

2. KURU BAKLAGİLLERLE SICAK YEMEK HAZIRLAMA

2.1. Çeşitleri ve İşlem Basamakları

2.1.1. Kuru Fasulyeden Yapılan Yemekler ve Örnekler

- Kuru fasulye çorbası
- Kuru fasulye, kuzu etli
- Kıymalı kuru fasulye
- Kuru fasulye, pastırmalı
- Sucuklu kuru fasulye
- Kuru fasulyeli pilav
- Kuru fasulye piyazı
- Kuru fasulye yahnisi
- Kuru fasulye pilaki
- Kuru fasulye bastı
- Piliçli Kuru fasulye
- Fasulye Bastısı

2.1.1.1. Kuzu Etli Kuru Fasulye

- **Gereçler**
  - 2 bardak (400 gr) kuru fasulye
  - 1,5 yemek kaşığı salça
  - 1 domates

- 1 baş soğan
- 3 yemek kaşığı sıvıyağ
- 350 gr kuşbaşı et
- 3-5 tane kurutulmuş minik acı biber
- Sıcak su
- Tuz, karabiber
- İsteğe bağlı acı minik kırmızı biber

➢ **İşlem Basamakları**

- Kuru fasulyeleri bir gece önceden ıslatın. Ertesi gün suyunu süzüp yıkayın.
- Soğanları temizleyip brunoisse doğrayınız. Yağ ile beraber çelik bir tencereye alınız.
- Eti ekleyip koyup rengi değişene kadar soğanla beraber soteleyiniz.
- Salçasını ve domates rendesini de ilave edin
- Biraz da etle beraber çevirin. 1-1,5 litre kadar sıcak su ekleyin
- Kurumuş acı minik biberleri de içine atın baharatları da ekleyip, kısık ateşte fasulyeler iyice pişene kadar pişirin.
- Ayrıca fasulyenin cinsine göre su çekmesi değişeceğinden arada kontrol edin suyu azaldıysa sıcak su ilave edebilirsiniz.
- Yemeğin tuzunu ateşten indirmeye yakın atınız.



Resim 2. 1: Pastırmalı kuru fasulye

2.1.1.2. Pastırmalı Kuru Fasulye

- **Gereçler**
  - 400 gr kuru fasulye
  - 125 gr pastırmadan hazırlanan harç
  - 250 gr concasse domates
  - Bougette garnie (isteğe bağlı olarak hazırlanır.)
  - 1 kurutulmuş acı kırmızıbiber
  - 1-2 dal taze kekik (isteğe bağlı olarak)

- **Pastırmalı domatesli harç için**
  - 30 gram tereyağı veya sıvı yağ
  - 125 gr. pastırma
  - 250 gr. (iki büyük adet soğan)
  - 250 gr. concasse domates
  - 1 adet büyük dolmalık biber (veya sivri yeşilbiber)
  - 1000 ml (5 su bardağı) tavuk veya et suyu

- **İşlem Basamakları**
  - Kuru fasulyeleri bir gece veya 6–8 saat önceden yıkayıp ıslatınız.
  - Ertesi gün bir tencereye üzerini aşacak kadar su ilave ettikten sonra diriliğini kaybedinceye kadar yaklaşık 30 dakika haşlayınız.
  - Pastırmalı harcı hazırlayınız
  - Yağı tavaya koyunuz.
  - Pastırmaları ince şekilde dilimleyiniz.
  - Yağ kızmadan pastırmaları ilave ediniz.
  - 1–2 dakika alt üst ederek sote ediniz.
  - Brunoisse doğradığınız soğanları ilave ediniz.
  - Soğanlar pembeleşinceye kadar karıştırarak 2-3 dakika kavurunuz.
  - Domates concasse ve iri doğranan biberleri ilave ediniz.
  - Domatesler suyunu çekinceye kadar pişiriniz.
  - Et suyunu ilave ederek bir taşım hafif ateşte pişiriniz
  - Haşlanmış fasulyeleri süzdürüp temiz bir tencereye aktarınız.
  - Üzerine pastırmalı domatesli harcı ekleyiniz.
  - Dilerseniz bougette garnie, kurutulmuş acı kırmızıbiber ya da 1-2 dal taze kekik ilave edip, ağır ateşte fasulyeler iyice yumuşayıncaya kadar pişiriniz. Tuzu en son arzuya göre ayarlayınız.
  - Arada gerekiyorsa sıcak et suyu ilave ediniz.
  - Bu sürenin sonunda tencereyi ateşten alınız.
  - Bougette garnie, taze kekik ve kurutulmuş acı kırmızıbiberi çıkartıp atınız. Pastırmalı kuru fasulyeyi önceden ısıtılmış tabaklarda, sıcak olarak servis yapınız.

2.1.2. Nohuttan Yapılan Yemekler ve Örnekler

- Etli nohut yemeği
- Etli nohut yahnisi
- İşkembeli nohut
- Tavuklu nohut
- Nohutlu pilav

2.1.2.1. İşkembeli Nohut (5 Kişilik)

- **Gereçler**
  - 150 gr nohut
  - 1/2 kg İşkembe
  - 40 gr tereyağı veya 50 ml çay bardağı sıvı yağ
  - 1 adet büyük soğan
  - 40 gr biber salçası
  - 40 gr domates salçası
  - 1 kâse mantı
  - Tuz

- **İşlem Basamakları**
  - İşkembeleri "Et Hazırlık" modülünde öğrendiğiniz gibi temizleyip iri parçalara doğrayarak haşlayınız.
  - Akşamdan ıslattığınız 1 su bardağı nohudu haşlayınız.
  - Brunoisse doğranmış soğanı ekleyip pembeleşinceye kadar kavurunuz.
  - Ardından işkembeyi ve 1 su bardağı haşlanmış nohudu ilave ediniz.
  - 1 çorba kaşığı biber ve domates salçasını ekleyiniz.
  - Biraz soteledikten sonra bir miktar su ilave ediniz.
  - Tuzunu ayarlayınız.
  - Su kaynamaya başlayınca 1 kâse mantıyı ekleyiniz.
  - Mantılar yumuşayıncaya kadar pişiriniz.
  - Sıcak olarak servis yapınız (resim 16).



Resim 2.2: İşkembeli nohut

2.1.2.2. Etli Nohut (6 kişilik)

- **Gereçler**
  - 2 su bardağı nohut
  - 1 büyük boy soğan
  - 300 gram parça et (kemikli)
  - 100 gr tereyağı veya sıvı yağ
  - 80 gr salça (veya 2 adet domates)
  - 5 gr tuz
  - 5 gr kırmızıbiber

- **İşlem Basamakları**
  - Nohudu akşamdan ıslatınız.
  - Islattığınız nohudu ıslatma suyuyla veya başka bir suyla basınçlı tencereye koyunuz.
  - Eti bir tencereye koyup yağ ile birlikte soteleyiniz.
  - Brunoisse doğranmış soğanı ilave ederek sotelemeye devam ediniz.
  - Salçayı ilave ederek sotelemeye devam ediniz.
  - Haşlama suyuyla birlikte nohudu, kırmızıbiberi ilave ederek tencerenin kapağını kapatınız.
  - Etler ve nohut yumuşayıncaya kadar pişiriniz.
  - Tencereyi ocaktan almadan önce tuzunu ilave ediniz.
  - İstenirse pişirme işlemi için toprak kap kullanabilirsiniz



Resim 2. 3. : Toprak kapta etli nohut yemeği

2.1.3. Yeşil Mercimekten Yapılan Yemekler ve Örnekler

- Hamurlu yeşil mercimek çorbası
- Kıymalı yeşil mercimek yemeği
- Yeşil mercimek kuzu etli
- Yeşil mercimekli karnıyarık
- Yeşil mercimek köftesi
- Yeşil mercimek salatası
- Yeşil mercimekli yufka böreği
- Yeşil mercimekli börek
- Yeşil mercimekli pilav
- Yeşil mercimekli kabak kalyesi
- Yeşil mercimek müceddere
- Yeşil mercimekli soslu makarna

2.1.3.1. Kıymalı Yeşil Mercimek

- **Gereçler**
  - 250 gr kıyma
  - 300 gr yeşil mercimek
  - 2 orta boy soğan
  - 40-50 ml sıvı yağ
  - 10 gr salça
  - 10 gr tuz

- **İşlem Basamakları**
  - Tencereye yağı ve kıymayı koyunuz. Hafif hararetli ısıda ara sıra karıştırarak 5 dakika kıymayı soteleyiniz.
  - Brunoisse doğranmış soğanları da ilave ederek soğanların diriliği gidinceye kadar soteleme işlemine devam ediniz.
  - Salçanızı ilave ederek 1-2 dakika daha soteleyiniz.
  - Önceden hazırladığınız yeşil mercimeği tencereye ilave ederek üzerini örtecek kadar su koyunuz.
  - Yemeğiniz kaynamaya başlayınca ateşi hafifleterek mercimekler yumuşayıncaya kadar pişiriniz.
  - Suyunu arada kontrol etmeyi unutmayınız.
  - Yemeğinizi indirmeye yakın tuzunu ilave ederek 2-3 dakika daha pişme işlemine devam ediniz.
  - Yemeğinizi 5 dakika dinlendirdikten sonra sıcak olarak servis yapınız.

2.2. Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar

- Kuru baklagilleri pişirmede kireçsiz, yumuşak su kullanınız. Sert sular tanelerin pişmesini geciktirir.
- Kuru baklagilleri haşlama suyundan daima kullanacağınız anda çıkarın. Tanelerin haşlama suyunu dökmemeye gayret ediniz. Böylece besin kaybını önlemiş olursunuz. Bazı yemeklerde haşlama suyundan da yararlanmak mümkündür (çorbalar ve pilavlar gibi).
- Bitkisel protein yönünden zengin kuru baklagillerdeki elzem aminoasitler sınırlıdır. Tahıllarla karıştırılarak veya tahıllarla hazırlanan yemeklerle tüketilirse daha yüksek kalitede protein elde etmiş olunur (kuru fasulyeli pilav, mercimekli pilav gibi).
- Kuru baklagilleri pişirme esnasında karbonat ya da yemek sodası kullanmayınız. Yemeğin besin değerini ve lezzetini olumsuz etkiler.
- Tanelerin pişirilmesinde basınçlı tencereyi tercih edebilirsiniz. Böylece pişme süresini kısaltarak iyi bir yemek kalitesi elde edersiniz. Bunun dışında pişirmede toprak kaplar (güveç), borcam, çelik tencere gibi araçları kullanarak pişme işlemini gerçekleştirebilirsiniz.
- Pişme süresinin iyi ayarlanması gerekir. Gereğinden uzun pişme süresi besin kayıplarına neden olur.
- Kuru baklagilleri pişirme işlemi hafif ateşte yavaş yavaş yapılması; hem lezzet hem de tanelerin dağılmaması açısından önem taşır.
- Yemek pişirmede et veya tavuk suyu kullanılabilir. Böylece yemek daha lezzetli olur, besleyici değeri artar.
- Yemek pişirmede kullanılan veya ilave edilen suyun sıcak olması pişme süresini kısaltır.
- Kuru baklagillerle hazırlanan yemeğin tuzu pişme süresini uzatmasını engellemek için en son eklenmelidir.
- Kuru baklagillerin pişirilmesinde taneleri haşlama işlemi yapmadan, direk lezzet vericilerle basınçlı tencerede pişirebilirsiniz.

- Kuru fırın ısısında pişen baklagil yemeklerinde protein kaybı oluşacağını unutmayınız. Bu nedenle yemeğinizi 100 C^{0}' yi geçmeyen fırın ısısında yavaş yavaş pişiriniz.
- Taze, aynı senenin ürünü kuru baklagiller tercih edilmelidir.

2.3. Servise Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar

- Et ve türevleri ile pişirilen kuru baklagiller ocaktan indikten sonra 5-10 dakika dinlendirilir. Pişirme işlemi için basınçlı tencere kullanıldıysa tencerenin buharı çıkıncaya kadar beklenmelidir. Aksi halde tencere içindeki basınç zarar verebilir (Patlamalar meydana gelebilir.)
- Dinlenen yemek sıcak olarak servis edilmelidir.
- Servis öncesinde ısıtılan porselen tabaklar yemeğin soğuyarak lezzetinden kayıplar vermesini önler.
- Etli kuru baklagil yemeklerini porsiyonlarken tanesi, eti ve suyunun eşit konulmasına dikkat edilmelidir.
- Pişen kuru baklagil yemekleri oda sıcaklığında bekletilmez. Bozulmalar meydana gelir.
- Soğuyan yemekler buzdolabında saklanmalıdır. Tekrar tekrar ısıtılan kuru baklagil yemeklerinin görünümü hoş olmaz. Bu nedenle mümkün olduğu kadar taze olarak tüketilmelidir.
- Hazırlanan kuru baklagil yemekleri pilav ve makarna çeşitleriyle servis edilebilir.

UYGULAMA FAALİYETİ

Etli kuru fasulye pişiriniz.

- **Gereçler**
  - ½ kg kuşbaşı kuzu eti
  - 125 gram margarin veya tereyağı (1çay bardağı sıvı yağ)
  - 450 gr kuru fasulye
  - 3 adet domates (orta boy)
  - 2 büyük baş kuru soğan
  - 20 gr domates salçası
  - 5-6 adet sivri yeşilbiber
  - 5 gr tuz (isteğe göre ayarlaması yapılabilir)
  - 5 gr kırmızıbiber

İşlem Basamakları	Öneriler
	➢ Sanitasyon ve hijyen kurallarına bağlı kalınız. ➢ Planlı çalışınız.
➢ Araçları hazırlayınız.	➢ Yemeğiniz esnasında kullanacağınız kaşık, bıçak, süzgeç, doğrama tahtası gibi araçlarınızı pişirme işlemine başlamadan önce hazırlayınız. ➢ Kuru fasulye yemeği için basınçlı tencere veya çelik tencere seçmeniz doğru olur. ➢ Ocağı tencerenin büyüklüğüne göre seçiniz.
➢ Gereçleri hazırlayınız.	➢ Ölçülü olarak gereçlerinizi hazırlayınız. ➢ Soğanlarınızı soyup yıkadıktan sonra brunoisse doğrayınız. ➢ Yeşilbiberinizi yıkayıp tohumlarını çıkardıktan sora julienne doğrayınız. ➢ Domateslerinizi concasse doğrayınız. ➢ Gereçleri hazırlarken ekonomik olmaya özen gösteriniz
➢ İşlem basamaklarını uygulayarak etli kuru fasulye yemeğini pişiriniz.	➢ Fasulyeyi akşamdan ıslatınız. ➢ Islattığınız fasulyeyi ıslatma suyuyla veya başka bir suyla basınçlı tencereye koyunuz.

	➢ Eti bir tencereye koyup yağ ile birlikte soteleyiniz. ➢ Brunoisse doğranmış soğanı ilave ederek sotelemeye devam ediniz. ➢ Salçayı ilave ederek sotelemeye devam ediniz. ➢ Haşlama suyuyla birlikte fasulyeyi, kırmızıbiberi ilave ederek tencerenin kapağını kapatınız. ➢ Etler ve fasulye yumuşayıncaya kadar pişiriniz. ➢ Tencereyi ocaktan almadan önce tuzunu ilave ediniz. ➢ İstenirse pişirme işlemi için toprak kap kullanabilirsiniz
➢ Servise hazır hale getiriniz.	➢ Kuru fasulye yemeğini aynı şekilde pastırmalı, sucuklu vb. şekilde pişirilebilirsiniz. ➢ Hazırladığınız etli kuru fasulye yemeğini tek olarak servis yapabileceğiniz gibi pilav ve makarna çeşitleriyle de sıcak olarak servise sunabilirsiniz. ➢ Bu yemeğin en güzel tamamlayıcısı turşuyu da servis etmeyi unutmayınız.

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet,** kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına (X) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri	**Evet**	**Hayır**
1. Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi? (gömlek, kep, fular, önlük, pantolon, terlik)		
2. Kıyafetiniz temiz ve ütülü mü?		
3. Kişisel bakımınızı yaptınız mı? (banyo, tırnak, saç, sakal, el yıkama)		
4. Takılarınızı çıkardınız mı? (yüzük, saat, kolye, bileklik, küpe)		
5. Araçlarınızı doğru seçtiniz mi?		
6. Gereçlerinizi doğru seçtiniz mi?		
7. Fasulyeyi akşamdan ıslattınız mı?		
8. Islattığınız fasulyeyi ıslatma suyuyla veya başka bir suyla basınçlı tencereye koyup haşladınız mı?		
9. Eti bir tencereye koyup yağ ile birlikte sotelediniz mi?		
10. Brunoisse doğranmış soğanı ilave ederek sotelediniz mi?		
11. Salçayı ilave ederek sotelediniz mi?		
12. Haşlama suyuyla birlikte fasulyeyi, kırmızıbiberi ilave ederek tencerenin kapağını kapattınız mı?		
13. Etler ve fasulye yumuşayıncaya kadar pişirdiniz mi?		
14. Tencereyi ocaktan almadan önce tuzunu ilave ettiniz mi?		
15. Pişirmeyi zamanında tamamladınız mı?		
16. Ürünün görüntüsü istenilen nitelikte mi?		
17. Ürünün pişmişliği istenilen nitelikte mi?		
18. Ürünün lezzeti istenilen nitelikte mi?		
19. Temiz ve düzenli çalıştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise ölçme ve değerlendirmeye geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki sorularda doğru olduğunu düşündüğünüz bir seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?
- A) Haşlama için kireçsiz, yumuşak su kullanılmalıdır
- B) Pişirme için kullanılan su sıcak olmalıdır
- C) Haşlanan kuru baklagillerin daha lezzetli olması için haşlama suları dökülmelidir
- D) Besleyici değerini kaybetmemek için pişirme ve haşlama suyuna yemek sodası konmamalıdır.

2. Aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?
- A) Kuru baklagil yemeklerini pişirirken basınçlı tencere kullanılması tanelerin pişme süresini kısaltır
- B) Kuru baklagil yemeklerini pişirirken alüminyum tencere kullanılması uygun olur
- C) Kuru baklagil yemeklerini sodayla birlikte pişirmek gerekir
- D) Birkaç çeşit kuru baklagil pişirilecekse birlikte pişirilmelidir

3. Kuru baklagilleri pişirirken besleyici değerini kaybetmemesi için aşağıdaki seçeneklerden hangisine dikkat edilmelidir?
- A) Kuru baklagillerin ıslatma ve haşlama suyu dökülmemelidir.
- B) Fırında pişirmede pişme ısısı 100 C^{0}'nin üzerine çıkmamalıdır.
- C) Islatma ve haşlama suyuna soda konulmamalıdır
- D) Hepsi

4. Aşağıdakilerden hangisi ıslatmaya gerek duyulmadan hazırlanan kuru baklagildir?
- A) Nohut
- B) Kırmızı mercimek
- C) Kuru fasulye
- D) Yeşil mercimek

5. Kuru baklagillerin servisiyle ilgili olarak aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?
- A) Pişirilen kuru baklagil yemekleri dinlendirilmeden servis edilmelidir.
- B) Tahıllarla servis edilirlerse besleyici değeri artar.
- C) Servisinde kullanılan sıcak tabaklar çabuk soğumasını engeller
- D) Turşu, kuru baklagil yemekleriyle en çok servis edilen yiyecektir.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ–3

AMAÇ

Gerekli ortam sağlandığında soğuk kuru baklagil yemeklerini istenilen lezzet, kıvam ve görünümde pişirerek servise hazır hale getirebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

Çevrenizdeki işletmelerde, ticari mutfaklarda pişirilen soğuk kuru baklagil yemek çeşitlerini işlem basamaklarını ve püf noktalarını araştırınız.

3. KURU BAKLAGİLLERLE SOĞUK YEMEK HAZIRLAMA

3.1. Çeşitleri ve İşlem Basamakları

- Kuru fasulye pilaki
- Humus
- Börülce salatası
- Yeşil mercimek salatası
- Kırmızı mercimek köftesi
- Zeytinyağlı börülce
- Zeytinyağlı mercimek
- Fava
- Zeytinyağlı bakla
- Zeytinyağlı iç baklalı enginar
- Kuru fasulye piyazı
- Kuru fasulye tatlısı
- Kuru fasulye pastası
- Kuru fasulye pilaki
- Kuru fasulye barbunya pilaki
- Kuru fasulye pastası

3.1.1. Zeytinyağlı Barbunya Pilaki

Anadolu'nun birçok yöresinde pişirilen bir yemek türüdür. Kent mutfaklarında, genellikle soğuk olarak, tahıllı çorbalardan veya sebze yemeklerinden sonra servis edilir. Barbunya yerine beyaz kuru fasulye kullanılarak da yapılabilen bir yemek çeşididir

- **Gereçler**
  - 2 su bardağı kuru barbunya
  - 2 orta boy soğan
  - 6 diş sarımsak
  - 2 büyük boy havuç
  - 1 büyük boy patates
  - 20 gr salça
  - 3-4 dal maydanoz
  - 5 gr tuz
  - ¾ çay bardağı zeytinyağı
  - 1 orta boy limon
  - 10 gr şeker

- **İşlem Basamakları**
  - Barbunyayı yıkayınız, 2 su bardağı su ile geceden ıslatınız.
  - 45-50 dakika haşlayınız.
  - Soğanı ve sarımsağı soyup, yıkayarak, brunoisse doğrayınız.
  - Havucu ve patatesi soyarak, yıkayıp 1 cm^3 olacak şekilde doğrayınız.
  - Tencereye sıvı yağınızı koyunuz. Yağ kızmaya başlayınca hazırlanan soğan ve sarımsağı ilave ederek soteleyiniz.
  - Salçayı ilave ediniz.
  - Önce havucu sonra patatesi ilave ederek soteleyiniz.
  - Haşlanmış barbunyayı ve şekeri, üstünü örtecek şekilde sıcak su ilave ederek 20 dakika daha hafif ateşte pişiriniz.
  - Yemeği ocaktan almadan 5 dakika önce isteğe göre tuzunuzu ilave ediniz.
  - Pişen yemeği servis tabağına alarak soğutunuz.
  - Yıkanmış maydanozla süsleyiniz.
  - Limonla birlikte servis yapınız (resim 19)



Resim 3. 1: Zeytinyağlı barbunya pilaki

3.1.2. Fava

- **Gereçler**
  - 400 gr bakla
  - 50–60 gr zeytinyağı
  - 100–150 gr soğan
  - 10 gr (1 tatlı kaşığı) şeker
  - ½ bağ maydanoz
  - 1 adet limon

- **İşlem basamakları**
  - Baklayı ayıklayıp yıkayınız
  - Soğanı Brunoisse doğrayıp zeytinyağında hafif kavurunuz.
  - Baklayı, şeker ve tuzu koyarak su ilave edip pişiriniz.
  - Pişen baklayı tel süzgeçten geçiriniz.
  - Servis tabağına alarak üzerini düzleştiriniz.
  - Favanın üzerine az miktarda zeytinyağı gezdirerek maydanoz ve limon dilimleri ile süsleyiniz.
  - Dilim halinde servis ediniz.



Resim 3. 2: Fava

3.2. Temel ve Yardımcı Gereçler

Zeytinyağlı olarak hazırlanan kuru baklagillerde temel gereçler; kuru baklagiller, sebzeler (patates, havuç, domates gibi), soğan, sarımsak, zeytinyağı, su, salça, tuz ve şekerdir.

3.3. Süsleme ve Servise Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar

Zeytinyağlı pişirilen yemekler servis edilmeden önce soğutulmalıdır.

Kuru baklagillerin yapısında bulunan nişastanın su çekme özelliğinden dolayı pişirilen zeytinyağlı kuru baklagil yemekleri ocaktan alınmadan önce biraz sulu olarak bırakılmalıdır

Oda sıcaklığında ılıklaşan zeytinyağlı yemeklerin mutlaka kapak ya da streçh folyo ile kapatılarak buzdolabında saklanması gerekir. Açıkta bırakılma durumunda tanelerin görünümünde ve tadında bozulmalar meydana gelebilir.

Servise hazırlama ve süslemede çoğu zaman kıyılmış maydanoz, yaprak maydanoz, dilim limon vb. kullanılır.

UYGULAMA FAALİYETİ

Zeytinyağlı börülce pişiriniz.

- **Gereçler**
  - 1.5 su bardağı börülce
  - 2 orta boy soğan
  - 1 çay bardağı zeytinyağı
  - 3-4 diş sarımsak
  - ½ çorba kaşığı salça
  - 1 tatlı kaşığı tuz
  - 1 çay kaşığı şeker
  - 5-6 dal maydanoz

İşlem Basamakları	Öneriler
	➢ Sanitasyon ve hijyen kurallarına bağlı kalınız. ➢ Planlı çalışınız.
➢ Araçları hazırlayınız.	➢ Yemeğiniz esnasında kullanacağınız kaşık, bıçak, süzgeç, doğrama tahtası gibi araçlarınızı pişirme işlemine başlamadan önce hazırlayınız. ➢ Zeytinyağlı olarak hazırlayacağınız yemek için basınçlı tencere veya çelik tencere seçmeniz uygun olur. ➢ Servis kabını hazırlayınız. ➢ Ocağı tencerenin büyüklüğüne göre seçiniz.
➢ Gereçleri hazırlayınız.	➢ Ölçülü olarak gereçlerinizi hazırlayınız. ➢ Soğanlarınızı soyup yıkadıktan sonra brunoisse doğrayınız. ➢ Ölçülü yağ, salça, tuz ve şekerinizi pişirme işlemine başlamadan önce hazırlayınız. ➢ Salça yerine domates kullanacaksanız, domateslerin concasse doğrayınız. ➢ Havuçlarınızı yıkayıp soyarak peysan doğrayınız. ➢ Patatesleri yıkayıp soyduktan sonra peysan doğrayınız.

	➢ Sebzelerinizin oksitlenmemesi için limonlu suda bekletebilirsiniz. Ancak vitamin ve mineral kaybını önlemek için bekletme süresini uzun tutmayınız.
➢ İşlem basamaklarını uygulayarak soğuk kurubaklagil yemekleri pişiriniz.	➢ Tencereye yağınızla birlikte brunoisse doğranmış soğanları ilave ediniz. ➢ Soğanların diriliği gidinceye kadar soteleyiniz. ➢ Salça ve yeterli miktarda suyu ilave ediniz. ➢ Kaynayan suya daha önceden hazırladığınız börülce ve sarımsağı ilave ediniz. ➢ Hafif hararetli ısıda börülceler yumuşayıncaya kadar pişiriniz. ➢ Yemeğinizi indirmeye yakın tuz ve şekerinizi ilave ederek birkaç taşım kaynatınız. ➢ Pişen yemeği servis tabağına alarak soğutunuz.
➢ Servise hazır hale getiriniz.	➢ Yıkayarak kıyılan maydanozları börülcelerin üzerine serpiştirerek servis hazırlayınız. ➢ İsterseniz börülceyi birer porsiyonluk olmak üzere tabaklara da hazırlayabilirsiniz



Resim 3. 3: Zeytinyağlı börülce

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet,** kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına (X) işareti koyarak kontrol ediniz.

	Değerlendirme Ölçütleri	**Evet**	**Hayır**
1.	Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi? (gömlek, kep, fular, önlük, pantolon, terlik)		
2.	Kıyafetiniz temiz ve ütülü mü?		
3.	Kişisel bakımınızı yaptınız mı? (banyo, tırnak, saç, sakal, el yıkama)		
4.	Takılarınızı çıkardınız mı? (yüzük, saat, kolye, bileklik, küpe)		
5.	Araçlarınızı doğru seçtiniz mi?		
6.	Gereçlerinizi doğru seçtiniz mi?		
7.	Yardımcı gereçleri hazırladınız mı?		
8.	Zeytinyağınızı koyarak işlem sırasına göre yardımcı gereçleri sotelediniz mi?		
9.	Şeker ve hazırlanmış baklagili ilave ettikten sonra sıcak su eklediniz mi?		
10.	Baklagiller yumuşayıncaya kadar pişirdiniz mi?		
11.	Yemeğinizi ocaktan almadan önce tuz eklediniz mi?		
12.	Pişen yemeğinizi servis kabına alarak soğuttunuz mu?		
13.	Soğuyan yemeğinizi kıyılmış maydanoz yaprakları ve limon dilimleri ile süslediniz mi?		
14.	Pişirmeyi zamanında tamamladınız mı?		
15.	Ürünün görüntüsü istenilen nitelikte mi?		
16.	Ürünün pişmişliği istenilen nitelikte mi?		
17.	Ürünün lezzeti istenilen nitelikte mi?		
18.	Temiz ve düzenli çalıştınız mı?		

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden ifadelerden hangisi soğuk kuru baklagil yemekleri için doğru değildir**?**

A) Pişirildikten sonra sıcak olarak servis edilir.
B) Zeytinyağlı kuru baklagil yemekleri limon ilavesi ile pişirilir.
C) Zeytinyağlı kuru baklagil yemeklerini pişirmede tereyağı kullanılır.
D) Hepsi

2. Aşağıdakilerden hangi gereç soğuk kuru baklagil yemeklerini pişirmede kullanılmaz**?**

A) Zeytinyağı
B) Et ve tavuk suyu
C) Tuz ve salça
D) Şeker

3. Aşağıdakilerden hangisi soğuk olarak hazırlanan kuru baklagil yemeklerinden biri değildir?

A) Fava
B) Barbunya plaki
C) Kuru fasulye güveç
D) Kuru fasulyeli pasta

4. Aşağıdakilerden hangisi soğuk olarak hazırlanan kuru baklagil yemeklerinde kullanılan temel gereçlerden biri değildir?

A) Maydanoz
B) Soğan
C) Salça
D) Tuz ve şeker

5. Aşağıdakilerden hangisi soğuk olarak hazırlanan kuru baklagil yemeklerinin servisinde kullanılan temel gereçlerden biri değildir?

A) Dilimlenmiş limon
B) Kuru soğan
C) Kıyılmış maydanoz
D) Yaprak maydanoz

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise "Modül Değerlendirme"ye geçiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Etli kuru baklagil yemeği pişiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1.	Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi (gömlek, kep, fular, önlük, pantolon, terlik)?		
2.	Kıyafetiniz temiz ve ütülü mü?		
3.	Kişisel bakımınızı yaptınız mı (banyo, tırnak, saç, sakal, el yıkama)?		
4.	Takılarınızı çıkardınız mı (yüzük, saat, kolye, bileklik, küpe)?		
5.	Araçlarınızı doğru seçtiniz mi?		
6.	Gereçlerinizi doğru seçtiniz mi?		
7.	Yemeklik kuru baklagili seçtiniz mi?		
8.	Kuru taneleri ayıkladınız mı?		
9.	Kuru taneleri yıkadınız mı?		
10.	Kuru taneleri usulüne uygun ıslattınız mı?		
11.	Islattığınız fasulyeyi ıslatma suyuyla veya suyla basınçlı tencereye koyup haşladınız mı?		
12.	Eti bir tencereye koyup yağ ile birlikte sotelediniz mi?		
13.	Brunoisse doğranmış soğanı ilave ederek sotelediniz mi?		
14.	Salçayı ilave ederek sotelediniz mi?		
15.	Haşlama suyuyla birlikte fasulyeyi, kırmızıbiberi ilave ederek tencerenin kapağını kapattınız mı?		
16.	Etler ve fasulye yumuşayıncaya kadar pişirdiniz mi?		
17.	Tencereyi ocaktan almadan önce tuzunu ilave ettiniz mi?		
18.	Pişirmeyi zamanında tamamladınız mı?		
19.	Ürünün görüntüsü istenilen nitelikte mi?		
20.	Ürünün pişmişliği istenilen nitelikte mi?		
21.	Ürünün lezzeti istenilen nitelikte mi?		

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki modüle geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ-1 CEVAP ANAHTARI

1	C
2	A
3	B
4	B
5	D
6	C
7	B

ÖĞRENME FAALİYETİ-2 CEVAP ANAHTARI

1.	C
2.	A
3.	D
4.	B
5.	A

ÖĞRENME FAALİYETİ-3 CEVAP ANAHTARI

1.	D
2.	B
3	C
4.	A
5.	B

KAYNAKÇA

- GÜREL Raşit, **Evin Yemeği**, Fon Matbaası, Ankara, 1983.
- AKTOROS Fikret, **Yemek Dünyası**, Ufuk Matbaacılık, İstanbul 1999.
- BAYSAL Ayşe, **Beslenme,** Çağ Matbaası, 1993.
- **Sana Temel Yemek Kitabı.**
- Yayla, **Tatlısıyla Tuzlusuyla Türk Mutfağından Seçmeler.**
- TÜRKAN Cemal, **Mutfak Teknolojisi.**
- **www.umityilmaz.net**
- **www.lezzet.com.tr**
- **www.yemektarifleri.org**
- **dbtarimsalenerji.com.tr**
- **harika.com.tr**